Lachs in Sesamkruste

Knusprige Sesamkruste, rosa Lachs – dieses Gericht zeigt dir Fisch von seiner schönsten Seite. Und es ist super zu kombinieren. Ob du den Lachs mit Sojasoße als Vorspeise eines asiatischen Menüs reichst, ihn auf Pasta mit Spinat-Rahm-Sauce servierst oder ganz schick mit Walnusspesto anrichtest: deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Lachs in Sesamkruste | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen): 250 Gramm Lachs | 2 Esslöffel Sesam | 1 Esslöffel Mehl | 1 Ei | 0,5 Teelöffel Salz | 0,5 Teelöffel Pfeffer | 1 Zitrone | 2 Esslöffel Olivenöl



Lachs in Sesamkruste | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (15 Minuten): 1. Haut vom Lachs entfernen. 2. Mehl mit Salz und Pfeffer mischen. 3. Lachs mehlieren, in Ei wenden und anschließend mit Sesam panieren. 4. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Lachs von allen Seiten goldbraun braten.

Dazu passt super: Einfach nur Sojasoße, Walnuss-Pesto oder Pasta mit Spinat-Rahm-Sauce! Jetzt noch mehr Rezepte für Fisch & Meeresfrüchte entdecken!

Nährwerte/Portion: 446 Kalorien | 31,7 Gramm Fett | 10 Gramm Kohlenhydrate | 31,7 Gramm Eiweiß